

HÁJEK

duben
2020



Naše noviny



*Klidné
Velikonoce
všem
obyvatelům
našeho
domova :-)*



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Kultura

■ Kaleidoskop

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Na pokračování

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.

Svobodová Marie
Novotná Hana
Jankovská Eliška, Ing.

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje, K Milíčovu 734
a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Michaela Menoušková,
Zdeňka Proboštová,
Danuše Tučková,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

1. Ve kterém století byla v Čechách zaznamenána první zmínka o vyvádění "Aprílem"?
 - a.) 16. st.
 - b.) 17. st.
 - c.) 18. st.
2. Jak se jmenují sourozenci Tomáše Bati (*3. 4. 1876), spoluzakladatelé obuv. firmy?
 - a.) Eva a Evžen
 - b.) Marie a Marek
 - c.) Anna a Antonín
3. Kterou z pohádkových postaviček nevytvořil Václav Čtvrtek (*4. 4. 1911)?
 - a.) Rumcajs
 - b.) Rákosníček
 - c.) Maková panenka
4. Ve kterém roce nastoupil 12. dubna na knížecí stolec kníže Oldřich?
 - a.) r. 1012
 - b.) r. 1112
 - c.) r. 1212
5. Se kterou automobilkou se 16. 4. 1991 spojila "Škoda Auto"?
 - a.) Volkswagen
 - b.) Peugeot
 - c.) Fiat
6. Vojtěch Náprstek (*17. 4. 1826) založil mimo jiné také klub -
 - a.) Klub cyklistů
 - b.) Klub plavců
 - c.) Klub turistů
7. Kdo získal za film "Obchod na korze" 18. dubna 1966 filmového Oscara?
 - a.) Jiří Menzel
 - b.) Ján Kadár+Elmar Klos
 - c.) Jan Svěrák
8. Kterým vozem Tatra se vydali 22. 4. 1947 Hanzelka a Zikmund na první cestu?
 - a.) Tatra 77
 - b.) Tatra 87
 - c.) Tatra 97
9. Kolikrát dokázal legendární valach Železník (*29. 4. 1978) vyhrát Velkou pardubickou?
 - a.) nikdy
 - b.) 3x
 - c.) 4x
10. Který český herec (* 30. 4. 1924) se proslavil rolí Trautenberka z Krkonošských pohádek?
 - a.) Jaroslav Satoranský
 - b.) Ilja Prachař
 - c.) František Peterka

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z březnového kvízu
odpovědělo 51 čtenářů.

Deset správných odpovědí měly:
***Olga Štěpánová, Danuše Hrubá,
Jaroslava Dukátová, Blažena
Štěpánková, Marie Černožská,
Iveta Vrabcová a team
spolupracovníků A0.***

Devět správných měly:
Team A3 a Team B1.

Osm správných odpovědí měl:
Team A0.

GRATULUJEME!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 1. a č. 5.

*Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.*

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. b.) velká zima potom bývá.
2. a.) staví březem sněhuláky.
3. c.) pro pole škoda.
4. b.) pole sílí.
5. c.) mnoho deště.
6. a.) má krátké ruce.
7. b.) duben bez trávy.
8. b.) sedlákovi roste zlato.
9. c.) bude v stodole ráj.
10. a.) duben, ještě
tam budem.



Vážení čtenáři,

ráda bych vás několika slovy podpořila v současné situaci. Přišla z čistého nebe, nikým nezvána a nečekána. Již dlouhou dobu žijeme v relativním bezpečí, vše kolem vnímáme jako samozřejmé, spolehlivé, fungující. Ještě před několika týdny bychom mnohdy reptali nad maličkostmi, nedokonalostí v tom či onom, a najednou je všechno jinak. Stávající situace na většinu z nás vložila dosud nepoznané nároky, a pravda, dává nám zabrat. Ověřuje naši emoční odolnost v situacích, kdy najednou nejsou naši blízcí v takovém dosahu, jak bychom si přáli. Přesto, že věci fungují, začaly fungovat jinak, a jak známo, každou změnu, zvláště změnu, která je vnímána jako nástup omezení, přijímáme s nelibostí. Až čas ukáže, zda opatření, která jsme museli přijmout, nás za odměnu přivedou k uzdravení. Nejen naši zemi, ale země celého světa. Je to takový bobřík odvahy, kterého – věřím - společně zvládneme. Za zaměstnance domova, mne nevyjímaje, kteří jsou vystaveni velkému tlaku a zcela přirozeným lidským obavám, najednou dochází k prověření našich profesních, manažerských a organizačních schopností. Zároveň je i mimořádnou zkouškou vlastností, které bychom mohli souhrnně nazvat „lidskost“. V klidných dobách se k lidskosti hlásíme, nyní přišel čas na její prověření. Největší bolestí v posledních dnech bylo absolutní selhání dodávky tolika důležitých ochranných pomůcek. A zde, v testu lidskosti proměněné ve vlnu obrovské solidarity, jsme obstáli. „Národ sobě“ stále funguje. Je na místě vyjádřit obrovský vděk všem, kteří začali šít ochranné roušky a nabízet osobní pomoc. Zaměstnanci, přátelé, ale i zcela cizí lidé, kteří se najednou ocitli bez možnosti výkonu práce, se ozývali a ozývají s nabídkou pomoci. Je to krásná zkušenost, která by bez těchto událostí nepřišla. Během několika málo dnů jsme se z těchto zdrojů zásobili tak, abychom byli všichni nezbytně ochráněni. Dobrou zprávou je dnešní informace, tedy v momentě, kdy píší tento úvodník, týkající se zajištění ochranných pomůcek ze zdrojů hlavního města Prahy. Ale pamatujme pro příště „lepší dříve, nežli později“.

Nedávno se mi dostala do rukou knížka Pelyněk a vanilka z pera Evy a Daniely Vondráčkových. Název a potažmo i obsah, zdá se, je výstižným popisem stávajících dnů. I pelyněk může přinést užitek, i když nechutná. V ty dny, kdy se necítíte dobře, myslíme na „vanilku“. Snad Vám vykouzlí milé a hezké představy o všem, co máme společně před sebou, a jak pevně věřím, nám vynahradí omezení a nekomfort posledních dnů a týdnů, který musíme zvládnout a vydržet, pro dobro a zdraví naše i našich blízkých.

Dagmar Zavadilová



INFORMACE O SITUACI V NAŠEM DOMOVĚ



Jsme si vědomi, že opatření, která byla v domově s ohledem na epidemiologickou situaci přijata, jsou pro vás klienty omezující.

Přesto bych chtěla všem poděkovat za respektování a přístup.

Naším cílem je minimalizovat vstup onemocnění.

K dnešnímu dni je v domově nulový výskyt respiračních a chřipkových onemocnění, z čehož máme velkou radost. Vždyť i prodělaná chřipková nákaza může oslabit imunitu a komplikovat tak další zdravotní obtíže.

Velmi nám záleží na udržení stávajícího stavu zdravého prostředí. Stále probíhají úklidové práce ve zvýšeném režimu a všichni zaměstnanci dodržují přísná pravidla hygieny, včetně nošení ochranných pomůcek.

Od 24. 3. přichází v platnost nařízení o zákazu výdeje jídel ve velké jídelně domova.

Strava bude vydávána na malých jídelnách příslušných oddělení, případně na pokojích klientů.

S ohledem na omezení počtu personálu v provozu kuchyně bude od 6.4. podáván na oběd jeden druh jídla.

Naši snahou je zajistit plnohodnotnou a chutnou stravu pro vás i zaměstnance domova.

Pozornost je zaměřena také na pestrost stravy a dostatek ovoce, zeleniny a moučníků.

Pokud máte nějaké podněty, je možné je uplatnit ve schránce důvěry u ředitelny, případně přímo v kuchyni, v knize, která je k připomínkám a podnětům určena.

Pracovníci aktivizace v režimu opatření, která byla přijata, budou svou pozornost směřovat k dostatku aktivit v menších skupinách přímo na odděleních. Pokud počasí dovolí, využijte prostředí našich zahrad k procházkám.

Pokud se někdo z vás nemůže spojit s rodinou či přáteli, obraťte se na příslušný personál oddělení. Pracovník vám pak pomůže kontakt navázat. Pro ty, kteří sami buď telefon nemají, nebo s ním nemohou manipulovat, je možné využít služební telefon domova.

Prosíme, abyste se ve vašem vlastním zdravotním zájmu nezdržovali v místech s větším počtem lidí, co nejvíce omezili setkávání se ve společnosti více osob, dodržovali bezpečný odstup od ostatních – minimálně dva metry – a dodržovali základní hygienická pravidla. Mezi tato pravidla patří:

- **časté mytí rukou,**
- **při kašlání zakrývání si úst rukávem a ne dlaní,**
- **používání papírových kapesníků,**
- **doporučujeme nošení bavlněných rukavic.**

Věřím, že období, které je zátěží a také prověřením vztahů nejen mezi vámi klienty, ale i mezi zaměstnanci domova, bude brzy za námi.

Dagmar Zavadilová

JEROME KLAPKA JEROME – TŘI MUŽI VE ČLUNU (O PSU NEMLUVĚ)**Přeložil J. Z. Novák****OBĚŤ JEDNOHO STA A SEDMI FATÁLNÍCH NEMOCÍ**

Vzpomínám si, jak jsem si jednoho dne zašel do knihovny Britského muzea, abych se poučil, co má člověk podnikat proti jakési nepatrné chorůbce, která se mě pokoušela – mám dojem, že to byla senná rýma. Vyhledal jsem příslušnou publikaci a prostudoval jsem si všechno, co jsem si prostudovat přišel; a potom jsem tak nějak bezmyšlenkovitě a bezplánovitě obracel listy a naprosto lhostejně si začal číst o jiných nemocech, jen tak povšechně. Už si nepamatuji, co to bylo za chorobu, do které jsem se poprvé víc zhloubal – vím jenom, že to byla nějaká strašlivá, zhoubná metla lidstva – ale ještě jsem ani z polovičky nepřelétl očima výčet „varovných symptomů“, a už na mě dolehlo poznání, že tu chorobu mám.

Na chvilku jsem úplně zkameněl hrůzou; a pak jsem, už v naprosté apatii zoufalství, zase obrátil pár stránek. Narazil jsem na tyfus – přečetl jsem si příznaky – objevil jsem, že mám i tyfus, že ho mám zřejmě řadu měsíců a že to vůbec nevím – a ptal jsem se v duchu, co mám ještě; nalistoval jsem tanec svatého Víta – zjistil jsem, jak jsem očekával, že ten mám taky – začal jsem se o svůj případ zajímat a rozhodl jsem se prozkoumat ho důkladně, a tak jsem se do toho dal podle abecedy. Prostudoval jsem Addisonovu chorobu, dověděl, že na ni stůňu a že do čtrnácti dnů může vystupňovat v addisonskou krizi.

O Brightově nemoci jsem se ke své úlevě dočetl, že ji mám jen ve formě zcela mírné, takže v mém případě se s ní dá ještě nějaký čas žít. Zato cukrovku jsem měl s vážnými komplikacemi a s cholerou jsem se zřejmě už narodil. Svědomitě jsem probádal všechna písmena abecedy a pouze o jediném neduhu jsem mohl s jistotou usoudit, že jím netrpím, a to o sklonu k samovolným potratům.

V první chvíli mě to dost zamrzelo; připadalo mi to jako urážlivé přezírání. Jak to, že netrpím sklonem k samovolným potratům? Jak to, že zrovna já mám být takto omezován? Po nějaké chvíli však ve mně převládly pocity méně chamtivé. Uvažil jsem, že mám všechny ostatní ve farmakologii známé nemoci, začal jsem se na celou věc dívat méně sobecky a došel jsem k rozhodnutí, že se bez sklonu k samovolným potratům obejdu. Záškrť, jak se ukázalo, mě zachvátil, aniž jsem si toho povšimnul, rovnou ve svém nejzavilejším stádiu, a žloutenkou infekční jsem se nakazil už ve věku jinošském. Po žloutence už tam žádné další choroby nebyly, usoudil jsem tudíž, že ani ve mně už nic dalšího nehlodá.

Seděl jsem a dumal. Přemítal jsem, jaký to musím být z lékařského hlediska zajímavý případ a jak cennou akvizicí bych byl pro kandidáty veškerého lékařství. Kdyby medicí měli mne, nemuseli by dělat žádnou klinickou praxi. Já sám vydám za celou kliniku. Úplně by jim stačilo párkrát si mě obejít, a hned by si mohli doběhnout pro diplom.

Pak mi v mysli vyvstal problém, kolik asi mi ještě zbývá let života. Zkoušel jsem sám sebe vyšetřit. Chtěl jsem si spočítat puls. Nejdřív jsem si vůbec žádný puls nenahmatal. Potom se z čista-jasna roztepal. Vytáhl jsem hodinky a odpočítával. Napočítal jsem sto čtyřicet sedm tepů za minutu. Pak jsem chtěl vědět, jak mi tlučí srdce. Ale ani srdce jsem si nenahmatal. Úplně se mi zastavilo. Od té doby jsem už byl sice přinucen přiklonit se k názoru, že na svém místě být muselo a zastavit se nemohlo, ale vysvětlení mi chybí pořád. Proklepal jsem si celé své průčelí, od míst, kterým se říká pas, až k hlavě, vzal jsem to i kousíček do obou stran a kousíček přes ramena na záda, ale na nic podezřelého jsem nenarazil a nic podezřelého jsem neslyšel. Ještě jsem se pokusil kouknout na jazyk. Vyplázl jsem ho, jak nejdál to šlo, zavřel jsem jedno oko a tím druhým jsem se snažil jazyk prohlédnout. Viděl jsem mu jenom na špičku a jediné, co mi ta námaha vynesla, bylo ještě důkladnější ujištění, že mám spálu.

Pokračování na straně 6

Pokračování ze strany 5

Vešel jsem do té čítárny jako šťastný, zdravím kypící člověk. Ven jsem se vybelhal jako zchátralá troska. Odebral jsem se ke svému lékaři. Je to můj dobrý, starý kamarád, a když si vezmu do hlavy, že stůňu, tak mi vždycky sáhne na puls, mrkne mi na jazyk a popovídá si se mnou o počasí – a to všechno zadarmo; tak jsem si řekl, že tentokrát mu prokážu znamenitou službu, když k němu zajdu. „Doktor nesmí vyjít ze cviku“, povídám si. „Ať má tedy mne! Na mně se procvičí mnohem víc než na sedmnácti stech obyčejných, běžných pacientů s jednou, nanejvýš dvěma nemocemi.“ A tak jsem zašel rovnou k němu a on povídá:

„Tak co tě trápí?“

„Líčením, co mě trápí,“ řekl jsem, „nebudu mařit tvůj čas, milý příteli. Život je krátký, takže bys mohl vydechnout naposled, než bych s tím líčením byl hotov. Povím ti raději, co mě netrápí.

Netrápí mě sklon k samovolným potratům. Proč mě sklon k samovolným potratům netrápí, to ti říci nemohu; spokoj se s faktem, že mě netrápí. Zato mě trápí všechno ostatní.“

A pověděl jsem mu, jak jsem na to všechno přišel.

On si mě otevřel tam, kde mám ústa, nakoukl do mě, chňapl mi po zápěstí, pak mě, zrovna když jsem to nečekal, praštil přes prsa – tomu říkám zbabělost – a hned vzápětí mi do prsou trkl skrání. Načež se posadil, napsal recept, složil ho a podal mi ho a já si ho strčil do kapsy a šel jsem pryč.

Ani jsem ten recept nerozložil. Šel jsem s ním do nejbližší lékárny a tam jsem se s ním vytasil. Lékárník si ho přečetl a vrátil mi ho.

Řekl, tohle že on nevede.

„Jste přece lékárník?“ zeptal jsem se.

„Ano, jsem lékárník,“ řekl on. „Kdybych byl potravní konzum a k tomu ještě rodinný penzión, pak bych vám snad mohl být k službám. Co mi v tomto případě hází klacky pod nohy, je skutečnost, že jsem pouze lékárník.“

Přečetl jsem si ten recept. Stálo na něm:

1 půlkilový biftek, k tomu 1 půllitr piva pravidelně po 6 hodinách,

1 patnáctikilometrová procházka každé ráno,

1 postel přesně v 11 každý večer.

A neláduj si do hlavy věci, kterým nerozumíš.

Řídil jsem se podle těchto pokynů, což mělo ten šťastný výsledek – mluvím jenom za sebe – že můj život byl zachován a běží dokonce dodnes.

(Úryvek z I.kapitoly je uváděn jako citace ve smyslu bezúplatné zákonné licence.)





VZPOMÍNKA NEBO SEN?

V březnu jsme otiskli první část nejstarších vzpomínek, jak je napsali členové Literárně-dramatické dílny. Dubnové pokračování tohoto tématu jsme rozšířili o příběhy, které se blíží spíše snu než vzpomínce. Ale o to jsou možná pozoruhodnější. Koneckonců, i v minulosti se lidé v dobách epidemií izolovali a doma nebo v úzké skupince přátel se bavili vymýšlením a vyprávěním příběhů.

Má cesta do světa

Byla jsem taková svéhlavička, anebo byla má maminka dost přísná, to již nevím, ale měla mě moc ráda. První holčička jí ve čtyřech letech zemřela a tak asi měla o mě velký strach a nechtěla, aby se mi něco stalo. A já byla takový malý neposeda a ještě svéhlavička. Když jsem byla malá, tak měchačka byla v šuplíku, ale maminka ji nepoužívala. To až když jsem byla větší, tak byla občas použita. Za mala byl kout a nebo vystrčení za dveře. A nevím, jestli by ta měchačka nebyla lepší, tolik by mě neinspirovala jako to vystrčení za dveře s uzlíkem. Po jednom vystrčení za dveře ne bytu, ale domu, jsem na schodech asi přemítala, kam se vydám tentokrát. Areál, kde jsme bydleli, jsem už znala z procházek s tatínkem i s Rexem, naším vlčákem. Ven jsem sice nesměla, ale znáte děti – co se zakazuje, více láká. A tak jsem se vydala k vratům, která byla sice zamčená, ale malá vrátka ne. Dalo mi to sice dost práce, než jsem je otevřela, klika byla výše než u bytu, ale po delší době se otevřela a já byla venku. Hurá, jde se do světa. Z našeho areálu jsem často vyjížděla s mým tatínkem a s vozíkem s velkými bandami, na kterých jsem seděla, k pumpě pro vodu, protože u nás voda byla jen ve studni, a ta nebyla pitná, ba ani se v ní nedalo prát, protože byla tak tvrdá, že se ani mýdlo nerozpustilo. A tak jsem věděla, jak se dostanu k pumpě. Bylo to dost daleko. Po silnici, kolem pár domů a pak pole z obou stran, pak domek a obrovský strom a u něho zastávka autobusu a hlavní ulice. Za domkem doleva, naproti továrna na barvy a laky a pár domků. V jednom krámk s potravinami, kam jsme někdy s maminkou a malým vozíkem zašly a nakoupily, já se většinou tam vezla a zpět jsem capala podle vozíku. No, a ještě domek a konečně pumpa, tam jsem se po dlouhém pochodu posadila, bylo toho na mě už opravdu dost. Bylo zajímavé, že jsem celou cestu nikoho nepotkala a lidem, co koukali z oken, nebylo divné, co tu dítě s rancem dělá. Seděla jsem u pumpy a nevěděla, co dál. Dál jsem to už neznala, tak jsem čekala, až se někdo objeví. A objevil se, naproti pumpě byl domek, a tam odtud vyšel pán, který mě již delší dobu asi pozoroval. „Co tu děláš a jak jsi se sem dostala, Maruško?“ Já se lekla, toho pána jsem znala, pracoval u nás v továrně a s tatínkem se znal, byli to dobří kamarádi. Povídám, že jdu do světa a čekám, až si mě vezmou cikáni, a on se rozesmál a řekl, že si mě vezme on a odvede mě domů, že už mají o mne asi oba rodiče strach. A tak skončila má cesta do světa. Maminka už byla celá bez sebe a taťka taky, kam jsem zase zmizela, a já byla ráda, že jsem zase doma. Slíbila jsem, že už nikdy nezmizím, a maminka upustila od vystrkování ze dveře a ukázala mi vařečku, ale ne tu malou, ale větší, a já zase chvíli sekala latinu. Za nějaký čas se mi narodila sestríčka, a tak jsem měla o novou zábavu postaráno, pak druhá a pak ještě bráška, a tak bylo práce nad hlavu a na nějaké cestování nebyl čas, leda s kočárkem, a to po určené trase. A tak skončilo moje cestování a objevování nových obzorů. Měla jsem teď jiné povinnosti a jinou práci. **M.V.**



Myš

Při vzpomínání na dětství se vynořila vzpomínka ještě předškolní. Byla jsem s maminkou pomáhat babičce při sklizni ovoce a zeleniny. Z potravinových skříní a polic jsme vyložily všechno na stoly a lavice a nábytek umyly. Já mezi tím vším pobíhala a hlavně překážela. Najednou jsem ztichla. Něco běhalo mezi pytlíkama a nádobím. Volala jsem na babičku, aby se šla podívat, ale babička mě odbyla „za chvíli“. Za chvíli putovalo stvoření do skříně. Babička ho stačila zahlédnout a přibouchla dveře skříně. Potom ho už lehce chytla a se slovy „já ti dám okusovat jídlo“ stvoření zahubila. Maminka ale přitom ječela.

Večer při černé hodině babička litovala, že na maminku křičela, místo aby ji utišila, maminka litovala, že pištěla a já litovala, že jsem si MYŠ – byla to

myš – nemohla vzít na hraní.

Večer se vrátil tatínek z práce a nejevil zájem o moji příhodu. Nikoho nezajímala. Proto možná čas pomohl vybrat ne příliš zajímavou vzpomínku z hromady těch nejpestřejších zážitků malé holky. **H.R.**

Sklenička, kaštan a tygr

Pod kaštanem si malé dítě hrálo, do kapsičky si pak kaštan dalo, aby ho doma mamince ukázalo. Když doma maminka ho uviděla, tak si na své mládí hned vzpomněla, že také kaštany kdysi sbírala a doma pak s tatínkem z nich zvířátka dělala.

Dělala psy a kočky a taky husy a ovečky. Jednou však řekla si, že tygra udělá, toho, co viděla na obrázku, jak sleduje mušku, co sedí na obláčku. Obláček zmizel a muška spadla do skleničky, kterou tam někdo nechal, když dopil láhev whisky. Muška, ta ze skleničky dostat se nemohla, protože se taky trochu napila a hlava se jí motala. Tu uviděla velké oči, jak na ni mrkají. Co to bylo za obra, co tam u skleničky stál? Byl to jen malý plyšový tygřík, který tam stál, protože ho tam Karlík zanechal. V zápalu hry s kluky zapomněl na svou hračku, kterou tak mívával rád, odešel domů a tygřík tam zůstal s muškou sám.

Zafoukal vítr a sklenička se položila a muška s námahou vyletěla, hlava se jí motala jak větrník, ale frrr a už byla pryč. Tygříka vítr odnesl ke stromu, kde kaštany rostly a druhý den ho tam našlo malé dítě, které si včera kaštan odneslo a dnes tygříka si odneslo a mamince ho ukázalo. Maminka tomu nevěřila, když tygříka uviděla. Byla to pravda, nebo jenom sen, to, co uviděla?

M.V.



Apolénka

V jednom malém městečku žila malá holčička jménem Apolénka. Byla to zvědavá neposeda, která chtěla všechno poznat.

Jednou si hrála na dvorku domu, kde bydlela, když tu se pootevřely dveře a mužská ruka v černém kabátě vhodila dovnitř rezavou kočičku. Apolénka se zaradovala, protože měla zvířátka ráda, a vzala kočičku na klín. Začala si vymýšlet, jak jí bude říkat a pak si všimla, že to je kocourek. Napadl ji Jonatán, ale to hned zamítla – to byl přece pes. Ale podobný Johannes se jí zalíbil – to byl přece proslavený hrdina Faust. Kocourek byl přítulný, ale zdál se Apolénce smutný. Začala uvažovat, odkud se asi vzal, a řekla si, že to zkusí po vzoru senzibilů vycítit. Postavila se před dům úplně v klidu a zdálo se jí, že ji to táhne dopředu a doprava.

Vzala kocourka do tašky a vydala se v tu stranu. Šla a šla a utvrzovala se v pocitu, že je to správně. Pocit stále sílil, ale Apolénka usoudila, že je to asi dost daleko. Vrátila se a poprosila tatínka, jestli by vzal fiátka. Tatínek nakonec svolil a tak pomalu jeli. Kocourek nejdříve nezúčastněně ležel. Ale po chvíli vstal a jako by se díval z okénka.

Ještě více zpomalili a rozhlíželi se po okolních domech. Projeli okrajem města, až dojeli k velkému domu se zahradou. Poznali, že tam jsou ubytováni dědečkové a babičky. Kocourek už byl hodně neposedný.

Tatínek zastavil a řekl, že se půjde zeptat, jestli by tam byl někdo, kdo by se o kocourka postaral. Jaké bylo jeho překvapení, když mu paní recepční řekla, že se jim jeden kocourek ztratil. Tatínek se pro Johanesa vrátil a sotva ho položil na zem, vyběhl z budovy úplně stejný zrzek a hned se začal s bratříčkem muckat a kočkovat.

Tak to všechno dobře dopadlo a Apolénka byla ráda, že ji tušení nezklamalo. **P.D.**



Kandelábr a železný čert

Na jednom rohu u parku stál kandelábr. Byl jen skromňoučký, jednoramenný, bez litinových kudrlinek. Ale dobře mu to myslelo. A tak si povzdech: *„Kdybych se mohl aspoň jednou sebrat a rozběhnout se podívat do světa na všechny věci, o kterých si lidé pode mnou povídají, co bych za to dal.“* Jen to dořekl, zasvištělo to v povětří a šup – stál tu „železný čert“.

„Jsem ti k službám, ale má to problém – nemáš, co bys nabídl – nemáš duši!“

„Ale já mám pocit, jako kdyby tam uvnitř něco takového bylo.“

Čert vrazil hlavu do sloupu, kouká sem i tam, ale nikde nic.

„Odměna žádná, ale že jsi mi sympatický, udělám pro jednu výjimku. Nejdřív tě musím pohledově rozdvojit, abys tu nescházel. Tak, a teď si řekni, kde chceš začít.“

„To v té rychlosti nedokážu.“

„Tak bleskem zakládám cestovní kancelář „SATANIA“ a vezmu tě po nejkrásnějších místech, o kterých lidé v historii psali. A začneme na Pražském hradě. Tam se i já cítím jako beránek.“ **P.D.**



Drazí přátelé,

radujme se, Ježíš vstal z mrtvých, jak řekl. Radujme se všichni a jásejme, neboť on kraluje navěky. To je podstatou Velikonoc. Život se probouzí ze zimního spánku. Příroda, celé stvořitelské dílo Boží je připraveno otevřít svou krásu, aby každý z nás viděl a slyšel tu radostnou nádheru kolem sebe. Ale my víme, že skutečná radost nezávisí jen na hmotném blahobytu, na uspokojení všech potřeb na zdraví... Hluboká radost má původ v Kristu, v Boží lásce k nám a v tom, jak tuto lásku rozvíjíme kolem sebe. Stále platí Kristova slova: „vaše srdce se bude radovat a vaši radost vám nikdo nevezme. Vždyť já jsem přemohl smrt, vstal z mrtvých. Dal jsem vám smysl života, dal jsem vám úžasnou naději, že váš život tady na zemi nekončí. Pojdte za mnou, i vy, kteří jste nějakým způsobem zabloudili na té vaší cestě životem. Vždyť i vy jste děti Boží, i vás mám rád, i za vás jsem šel na kříž, aby vaše duše prožívala klid, pohodu a hlubokou radost. Každý z nás neustále v sobě žijme radost a optimismus a zahánějme smutek, který k ničemu nevede a vydává duši napospas četným pokušením, chmurným myšlenkám, strachu, třeba i depresi.

Radostný člověk je pro druhé povzbuzením, člověk smutný často své okolí uvádí do temnoty, do špatné nálady. Být radostný je jedním ze způsobů, jak Bohu vzdávat díky, za nesčetné dary, které nám uděluje. Radost je „prvořadá pohledávka“, kterou Bohu dlužíme, nejjednodušší a nejupřímnější způsob, jak dokázat, že jsme si vědomi darů přírody a milostí a že jsme za ně vděční. Bůh Otec je s námi spokojen, když nás vidí skutečně šťastné a radostné. Svou radostí prokazujeme velké dobro svému okolí, neboť radost přivádí druhé k Bohu. Přinášet radost je často tím nejlepším důkazem lásky k lidem kolem nás. Podívejme se na první křesťany. Jejich život byl přitažlivý, protože s radostí plnili své každodenní drobné povinnosti. Všichni kolem upozorňovali na jejich krásné vztahy. A jen a jen konstatovali „podívejte se, jak se mají rádi, jak září radostným pohledem na tento svět.“ Určitě je to příklad i pro nás v dnešní době. Nečekat, až to udělají druzí lidé, ale začít u sebe, ve své mysli, ve svém jednání. Každý z nás měl by být rozsévatelem lásky a radosti, kterou nám přinesl Kristus. Neboť smutek nás ochromuje, je jako bláto, které se lepí na boty, které nejenže ušpiní, ale také brání v chůzi.

Ježíš i nám říká: Já jsem světlo světa, kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života (Jan 8,12) - Já jsem cesta, pravda a život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne (Jan 14,6). - Já jsem vinný kmen, vy jste ratolesti. Kdo zůstává ve mně a já v něm, ten nese mnoho ovoce (Jan 15,5) - Ve světě máte soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět (Jan 16,33). - Tak, ať vaše světlo svítí lidem, aby viděli vaše dobré skutky a velebili vašeho Otce v nebesích (Mt 5,16).

Ježíš žije, Ježíš na nás stále myslí. Ježíš na nás čeká, čeká na naši kladnou odpověď. Kristus žije: Kristus není osoba, která v jisté době prožila svůj život a odešla a na kterou jen vzpomínáme jako na zářný příklad... Jeho vzkříšení nám dává poznat, že Bůh neopouští své věrné. Slíbil přece: Může zapomenout žena své dítě, neslitovat se nad synem vlastního života? I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu. A Bůh svůj slib splnil (Iz 49, 14-15). - Ježíš nás často volá. Stojí blízko každého z nás. Snad bolest, neúspěch, zklamání, trápení - nebrání vidět Ježíše, který nás volá do své blízkosti? Kéž se dokážeme zbavit všeho, co by nám mohlo kalit zrak.

Přeji Vám všem radostné Velikonoce.

Váš jáhen Pavel Urban

ŘECKÉ OSTROVY - 4. díl

Kós



Kós je řecký ostrov v Egejském moři v Dodekanésu u tureckého pobřeží na okraji Kóské zátoky, oddělený pleistocenním zlomem od cca 4 km severovýchodně položeného Bodrumu na pobřeží Malé Asie. Úzkou šíjí se v západní části ostrova vyčleňuje poloostrov Kéfalos. Jihovýchodní částí ostrova téměř po celé jeho délce prochází pohoří Díkeos. S rozlohou 290 km² je Kós třetím největším ostrovem Dodekanésu. Na délku ostrov měří zhruba 45 km a na šířku asi 10 km. Celková délka pobřeží činí 112 km. Spolu s ostrovem Nisyros a okolními menšími ostrovy tvoří regionální jednotku Kós v rámci kraje Jižní Egeis.



DUBNOVÁ VÝROČÍ

3. 4. 1850 zemřel Václav Jan Tomášek.

Český hudební skladatel Václav Jan Křtitel Tomášek se narodil 17. 4. 1774. Byl oblíbeným členem umělecké a kulturní pražské elity, znal se s Haydnem a Beethovenem i J. W. Goethem, ve svém domě vedl vyhledávaný salon špiček pražské vědy a kultury. Jeho zaměstnavatelem a mecenášem byl hrabě Jiří František Buquoy. Již za života se stal Tomášek legendou české hudby, říkalo se mu „pražský hudební papež“. Tomášek je předchůdcem Bedřicha Smetany jako zakladatele českého romantismu. Jeho největší význam je v klavírní a písňové tvorbě. Jeho skladbičky pro klavír dodnes se využívají při výuce klavírní hry.

6. 4. 1930 se narodil Karel Weinlich.

Karel František Weinlich je český rozhlasový režisér. Za více než půl století práce (od roku 1949) pro Československý a poté Český rozhlas režíroval několik stovek pořadů, hlavně pohádek a pořadů pro děti. Proslul ale také svým soukromým životem, neboť - dosud - uzavřel dvanáct manželství.

Karel Weinlich přivedl před mikrofon špičkové herce, ostatně nabízel jim vynikající texty prověřených autorů a v jeho režijně dramaturgickém pojetí také jasně vyslovované téma. Herci Karla Weinlicha milovali a posluchači také. Karel Weinlich je velká legenda československé a české rozhlasové dramatické tvorby.

6. 4. 1930 se narodil český dramaturg a novinář Milan Schulz.

Byl redaktorem Literárních novin, v roce 1969 emigroval do Spolkové republiky Německo, kde se živil jako redaktor Svobodné Evropy. Po roce 1989 spolu se svým synem Martinem Schulzem připravovali pro Českou televizi diskusní pořad Sněží, který v době své největší slávy sledovalo i několik set tisíc diváků. Milan Schulz byl člověkem, který se držel spíše v pozadí, ale jeho stopy najdeme už při vzniku Semaforu a v hnutí divadel malých forem konce 50. a počátku 60. let. „*Je iluzí domnívat se, že po zlu musí nutně přijít dobro*“, napsal v 16. století francouzský myslitel Michel de Montaigne. Montaignovy Eseje byly pro Milana Schulze něčím jako soukromou biblí. Ironický glosátor, moudrý skeptik – tak ho lze také pojmenovat.

8. 4. 2000 zemřel František Šťastný, legendární československý motocyklový závodník (*12. 11. 1927).

10. 4. 1945 zemřel v koncentračním táboře Bergen Belsen malíř, spisovatel, scénograf a výtvarný kritik Josef Čapek. (*23. 3. 1887)

11. 4. 1840 se narodil jeden z nejvýznamnějších českých architektů 19. století Josef Schulz.

V letech 1881–1883 rekonstruoval požárem zničenou Zítkovu stavbu Národního divadla v Praze. Spolu s Josefem Zítkem vyhrál soutěž na stavbu Rudolfinu v Praze, které bylo otevřeno roku 1885. Projektoval Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze, navrhoval novorenesanční budovu Národního muzea. Na monumentální sochařské a štukové výzdobě svých staveb rád spolupracoval se sochařem Bohuslavem Schnirchem. Podílel se také na rekonstrukci mnoha staveb, v Praze i mimo ni.

12. 4. 1870 se narodil vynikající český historik Josef Pekař (zemřel 1937).

26. 4. 2005 zemřel psychiatr, spisovatel a překladatel Josef Nesvadba. (*19. 6. 1926)

Josef Nesvadba byl v druhé polovině 20. století spolu s Ludvíkem Součkem nejvýznamnějším tvůrcem české vědeckofantastické literatury. V tvorbě pokračoval i po listopadu 1989. Z obsáhlého díla, které zahrnuje povídky, romány, rozhlasové adaptace vlastních i cizích předloh i náměty a scénáře k filmům připomeňme mimo jiné například soubor povídek Blbec z Xeenemünde (1960) a Tarzanova smrt nebo námět filmu Zabil jsem Einsteina, pánové!, spoluautorství filmů Upír z Feratu nebo Pane, vy jste vdova, Zítro vstanu a opařím se čajem. Josef Nesvadba byl i organizátorem literárního života a v neposlední řadě také výborným psychoterapeutem.

29. 4. 1885 se narodil „zuřivý reportér“ Egon Erwin Kisch.

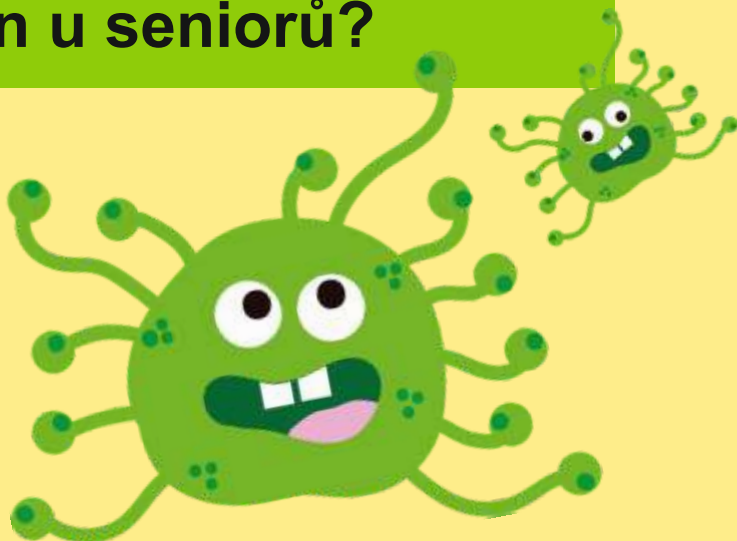
Egon Erwin Kisch byl pražský německý novinář a spisovatel. Proslavil se reportážemi z míst, kde nebylo zrovna bezpečno. Z jeho cest vzešly knihy reportáží Caři, popi, bolševici, Americký ráj, Tajná Čína. Za reportování o požáru Říšského sněmu v Berlíně roku 1933 byl v Německu okamžitě zatčen, ale jako československý občan musel být propuštěn. E.E.Kisch se zúčastnil také občanské války ve Španělsku. V roce 1939 uprchl před Hitlerem z Evropy, nejdříve do USA a později do Mexika, kde napsal vzpomínkovou knihu Tržiště senzací. V březnu 1946 se již těžce nemocný vrátil do Prahy, ale plánovanou knihu o poválečném Československu už nestihl dokončit. Zemřel 31. března 1948.

Článek je zpracován podle zdrojů v české wikipedii, dalších textech na serveru seznam.cz a dle vlastních zdrojů.



Jak posílit imunitu nejen u seniorů?

Jak všichni víme, téma dne je koronavirus, ale nebojte, je nás víc a nebojíme se vira nic. Určitě se ptáte, jak si posílit aspoň trochu imunitu. V každém případě je opravdu lepší, když zůstanete doma a ven budete vycházet minimálně nebo vůbec (pokud to jde).



Ale pokud chcete aspoň nějak poradit, tady jsou pro vás rady, jak na to:

Nadopujte se vitamíny

Důležité je pravidelně doplňovat vitamíny ve správné míře, nic se ovšem nemá přehánět. Vhodné je denně sníst až pět porcí ovoce a zeleniny. Pokud je to pro vás příliš, můžete vitamíny dodat tělu i prostřednictvím pilulek.

Snažte se dodat tělu antioxidanty

Nejvíce antioxidantů a energie vám dodá zelený čaj. Ovšem ne každý ho pije a má rád, proto doporučuji dodat jinou cestou. Vhodné jsou borůvky, kde jich je dostatek a jsou tím nejznámější a mají tu výhodu, že je můžou i diabetici.

Med jako přírodní antibiotikum?

Napadlo by vás někdy, že by bylo možné, aby byl med brán jako antibiotikum? Světe div se, možné to je. Med jako takový ničí řadu mikroorganismů. Pokud cítíte nachlazení, trápí vás rýma nebo kašel, je vhodné s ním začít co nejdříve.

Imunitě prospívá dostatek vitamínu B a D

Vysoký význam vitamínu B pro imunitu potvrdily i nejvyšší zdravotnické orgány Evropské unie. Nejlépe k rovnováze imunity přispívá samotný B, ale ještě lépe se stopovými prvky, jako je selen, železo, měď a zinek. Co se týká vitamínu D, tak vlivem sníženého slunečního svitu během zimy v těle vitamínu ubývá. Proto je nejlepší ho doplňovat, a to buď doplňky, nebo tučnými rybami. Vhodná je také procházka do zahrady a nebo slunění na balkóně (v rozumné míře).

Nejdůležitější rada ze všech je samozřejmě hygiena

Pravidelně si myjte ruce, používejte při smrkání jednorázové papírové kapesníčky, které ihned vyhodíte. A především se vyvarujte větší koncentraci lidí, pokud je to možné.

Hlavně se všichni držte a nebojte, to se zvládne.



Rakousko

Rakousko, oficiální název Rakouská republika, německy Republik Österreich, je vnitrozemská spolková republika ležící ve střední Evropě. Skládá se z devíti spolkových zemí.

Hraničí s Lichtenštejnem a Švýcarskem na západě, s Itálií a Slovinskem na jihu, s Maďarskem a Slovenskem na východě a s Českem a Německem na severu. Jejím hlavním městem je Vídeň. Dalšími velkými městy jsou Štýrský Hradec, Linec, Salzburg a Innsbruck. Rakousko je značně hornatou zemí, horská území zaujímají 60 procent jeho plochy. Nížiny se nacházejí zejména kolem Dunaje, největší rakouské řeky. V zemi žije téměř devět milionů obyvatel, mluvících převážně německy (bavorským dialektem). Většinou náboženskou konfesí je katolicismus. Rakousko má velmi vyspělou ekonomiku založenou na službách. Rakouská republika vznikla roku 1918, navazuje však na státoprávní tradici Rakouska-Uherska (vznik 1867), Rakouského císařství (1804), Rakouského arcivévodství (1453), Rakouského vévodství (1156) a Rakouského markrabství (976). V dějinách země sehrály klíčovou úlohu zejména dva rody: Babenberkové a Habsburkové. V 19. století a na začátku století dvacátého bylo Rakousko klíčovou kulturní, intelektuální a vědeckou silou Evropy.

Země je významným cílem cestování, lákajícím turisty z celého světa k návštěvě malebných krajín, rozsáhlých horských terénů a výstavných obcí. Vyznačuje se vysokou úrovní služeb. Mezi nejoblíbenější cíle patří hlavní město Vídeň a města Salzburg a Štýrský Hradec, která jsou stejně jako Vídeň významnými kulturními středisky. Lákavé pro turisty jsou početné zámky, hrady, kláštery a kostely. V neposlední řadě nabízí Rakousko návštěvníkům světově známá alpská vysokohorská střediska, jakými jsou Innsbruck, Kitzbühel, oblast Solné komory nebo Zell am See.

Zdroj: wikipedia

Rozloučili jsme se: Kudrnová Jozefína, Trendová Jiřina, Vlachová Marie, Sýkorová Antonie, Grundová Věra, Nováková Marie, Píhová Marie, Fulínová Věra, Růžičková Naděžda.





Koronaviry

Už je to tak, jsme přímo zahlceni zprávami o pandemii nemoci covid19 vyvolané betakoronavirem – SARS-Co V-2. Nemoc sama nám pořádně komplikuje život, to proto, že nás seniory ohrožuje víc než mladší ročníky. Smrtnost (procentuální počet úmrtí z počtu nakažených) je pro věkovou kategorii 60+ 14,7%, zatím co pro střední věk je asi 2,7% a pro děti 5- se blíží 0%.

Podívejme se proto našemu v současné době největšímu nepříteli na zoubek.

Koronavirus je společné označení pro čtyři rody virů způsobujících závažnější i zcela nezávažná onemocnění zvířat a lidí. Jejich název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur viru ve tvaru sluneční korony. Původcem současné pandemie je nový typ betakoronaviru SZRS-Co V-2, objevil se na přelomu roků 2019-2020 a vyvolal epidemii respirační choroby covid19 v čínském městě Wu-Chan a v jeho okolí. Choroba se rychle rozšířila na všechny kontinenty (s výjimkou Antarktidy) a Světová zdravotnická organizace WHO ji označila jako pandemií. První člověk nakažený koronavirem zemřel dne 9. ledna 2020 v Číně. Primárním zdrojem nákazy byl s největší pravděpodobností člověk, který se nakazil buď konzumací nebo zpracováváním masa, které bylo koronavirem kontaminováno.

I když vykazuje tento vir velkou genetickou shodu s virem netopýřím, je za přenašeče koronaviru na člověka považován luskoun, savec prodáváný na trhu ve Wu-Chanu. Ke dni 16. března 2020 se virus rozšířil do 140 zemí světa. Počet nakažených se u infekce koronavirem SARS-CoV-2 zdvojnásobí každých sedm dní. Základní reprodukční číslo tohoto koronaviru je 2,2. Každý pacient tak v průměru nakazí dalších 2,2 jedinců.

Celkem bylo k 16.3. t.r. nakažených - 173805; z toho v ČR - 298; zotavených - 77783; zemřelo - 6664; smrtnost - 3,8%, (zotavení v Česku - 3). V současnosti již není epicentrem nemoci Čína, ale Evropa, hlavně Itálie, a blízký východ - Írán. Tyto počty se ale rychle mění, virus se primárně přenáší kapénkami, které lidé exhalují, zvláště pak při kašlání či kýchání. Kapénky vydrží na vzduchu v aerosolu 3 hodiny, ale na kovovém, skleněném nebo plastovém povrchu mohou zůstat životaschopné a nakažlivé i desítky hodin (na plastu až 48 hod.). Příznaky nemoci Covid19 jsou horečka, únava, suchý kašel, dušnost a syndrom akutní dechové tísně - ARDS, bolest v krku, svalů, migrény, zimnice, závratě, zvracení a někdy i průjem. Závažné infekce mohou vést k zápalu plic, selhání ledvin a následně k smrti. Méně častými příznaky jsou kýchání, rýma nebo bolest v krku. Symptomy jsou podobné symptomům chřipky.

Z výše uvedeného je možné formulovat tyto

RADY PRO SENIORY

POKUD MOŽNO ZŮSTAŇTE DOMA

Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy. Udržujte odstup od lidí alespoň 2m.

NEPODÁVEJTE SI RUCE

Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.

Pokračování na straně 15

Pokračování ze strany 14

BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU

Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp, atd.

OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY

Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezděte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních.

NECHOĎTE NA NÁKUPY

Abyste se nemuseli vystavovat setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechte si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů.

VYUŽIJTE E-RECEPT

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.

NECHTE SI POSLAT JÍDLO

Firmy jako Rohlik.cz a Kosik.cz a iTesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP.

VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS

Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 10. a 12. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.

CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?

Pokud máte příznaky onemocnění, nemůžete sehnat roušku a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic. Podle módní návrhářky Aleny Wilson to jde i bez šití.

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM

Vir vstupuje do organismu nejčastěji sliznicí a může se hromadit v ústech, tekutinou je spláchnut do trávicího traktu a tam likvidován, proto je vhodné pít často v malých dávkách.

Pro nás klienty DS není problém všechna tato doporučení dodržet, a proto i nebezpečí naší nákazy koronavirem je relativně malé, ale určitě bude vhodné dbát disciplinovaně pokynů vedení a personálu DS. Pokud by přece jen došlo k zavlečení nákazy do našeho domova, důsledky by mohly být doslova katastrofální. K této situaci došlo ve Španělsku, kde v jednom madridském domově důchodců zemřelo kvůli novému koronaviru 19 seniorů a nejméně 70 dalších jeho klientů je nakaženo, informoval dnes (17. 3.) deník El País. Jedná se o rezidenci pro seniory na západním předměstí Madridu, v níž žije asi 200 starých lidí a která se jmenuje Monte Hermoso (Krásná hora). Domov a ani okolní nemocnice neměly dostatek plicních ventilátorů, nutných k podpoře dýchání nemocných seniorů. U nás se naštěstí nic takového nemůže stát, jednak vládní opatření, která je radno dodržovat, zabrání exponenciálnímu růstu nákazy, jednak naše ministerstvo zdravotnictví pro tyto situace vyčlenilo dvě pražské a jednu brněnskou nemocnici dostatečně vybavené plicními ventilátory a další ještě ministerstvo objednává. Podívejme se i na to, co člověka neochrání před nákazou: rouška pro zdravého člověka, ta chrání pouze ostatní před našimi kapénkami (chránit může pouze respirátor třídy FFP3), nosní kapky, kloktání, antibiotika, česnek, alkohol, chlor.

Pokračování na straně 16

pokračování ze strany 15

A naopak co ochrání: důkladná hygiena, zejména mytí rukou (mýdlem alespoň 30 vteřin), malý až žádný kontakt s osobou, která má příznaky respiračního onemocnění, jako je kašel a kýchaní, a respirátor třídy FFFP3.

A co nás čeká dál? Vezměme si svou křišťálovou kouli a co v ní vidíme? Pan Prymula, šéf krizové komise ČR, je přesvědčen, že pokud se budou dodržovat všechna nařízení a doporučení vlády a krizové komise, tak ještě jeden měsíc počet nakažených poroste a pak již bude klesat až k vymizení nemoci. Tento názor podporuje i současná situace v Číně, kde dnes, 19.3. 2020, se neobjevil žádný nový případ nákazy nejen ve Wu-Chanu, ale v celé provincii Chu-pej, která byla nejvíce postižena epidemií. V Číně se neobjevil ani žádný případ přenosu mezi lidmi nebo nákaza od zvířat, u všech 34 nových případů jde o případy importované lidmi, kteří se do Číny vrací ze zahraničí.

Ovšem v kouli vidíme i jiné prognózy. Tak Velká Británie koronavirus považuje za velké nebezpečí, ale rozhodla se nedělat nic. Jejím cílem je naopak nakazit co nejvíce lidí. Britská vláda a také premiér holandské vlády tvrdí, že masová karanténa a další restriktivní opatření nefungují. Mohou pomoci dostat nemoc pod kontrolu, ale nejde je udržovat donekonečna, a jakmile se omezení zruší, tak se epidemie znova rozběhne. Jediný způsob, jak koronavirus porazit napořád, je podle Britů vybudovat si komunitní imunitu. Jakmile je ve společnosti dostatečně velká imunita, nemoc se nemůže jednoduše šířit, a jsou tak chráněni i zranitelní členové společnosti. Vzhledem k tomu, že neexistuje vakcína, jediný způsob, jak imunitu získat, je nakazit se a poté se vyléčit. Ale i oni pod vidinou naprostého zahlcení zdravotní péče ve státě od takového postupu upouští a přijímají, sice váhavě, ale přece, postupy které se osvědčily v Číně.

A co ještě nás musí zajímat? Existují nějaké léky a vakcíny na tuto nemoc?

Bohužel vás musím zklamat. V současnosti neexistuje žádný lék ani vakcína, které by byly určeny výhradně k léčbě covidu19. Experimentálně se zkouší antivirotika a prý velmi nadějně. Je to jednak lék Remdesivir, který pro použití v ČR urychleně schválil SÚKL, a také u nás neschválený japonský preparát Favipiravir, oba mají být účinné při léčbě covidu19. Lék Favipiravir byl podán 35 pacientům a podle japonské televize NHK se z koronavirové nákazy vyléčili již po čtyřech dnech. 45 pacientů lék nedostalo a léčba trvala průměrně až 11 dní. Tento lék používají i Číňané, je účinný u pacientů s mírnými až středními příznaky nemoci. U nás se předpokládá použití Remdesiviru k léčení pacientů s těžkým průběhem nemoci. Podobný účinek, podle The Guardian, mají i antivirotika, která se běžně podávají pacientům s HIV – lopinavir a ritonavir.

Co se týká vakcín, tak nejméně čtyři ústavy se předhánějí ve snaze dát k dispozici účinnou vakcínu. Nejrychleji by ji mohl podle svého prohlášení dát k dispozici izraelský MIGAL [Galilee Research Institute] do 90 dnů. Další ústavy již vakcínu testují a je předpoklad, že bude k dispozici letos na podzim. Jsou to americká společnost Moderna, německá firma Curevac, tu by rád získal pro Ameriku prezident Trump, a anglické inovační centrum Queen Mary BioEnterprises. Ještě jedna poznámka: není prý vhodné při bolestech vyvolaných nemocí covid19 používat léky jako brufen, ne proto, že by vysloveně škodily, ale proto, že mohou maskovat příznaky vyvolané nemocí covid19. Situace okolo nové nemoci covid19 není tedy tak zoufalá a i nám, pokud vydržíme do Vánoc, zase svítá na dobré časy.

Jiří Podlešák

Právě nám volala
uklízečka.
Od dneška prý bude
pracovat z domova.
Instrukce podá po
telefonu!

Vůbec se doma v
karanténě nenudím!
Jen by mě zajímalo, proč
v 1 kg rýže koupené v
Tesco je 2854 zrněk rýže
a ve stejném balení
koupeném v Albertu je
3017 zrněk..

Slyšel jsem, že máme
opatřit roušky
i domácím mazlíčkům.
Kdo nešil pro hejno
neonek, neví, co je
krejčovina.

Do pobočky České
spořitelny v Praze 1 dnes
ráno přišli dva muži
v ochranných rouškách.
V bance okamžitě
vypukla panika. Následně
se však ukázalo, že jde
jen o přepadení, načež se
situace uklidnila.

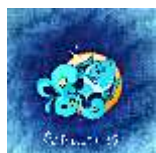
Duben

HOROSKOPY



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Budete si gratulovat, že po svém boku
máte tak skvělého partnera. V jisté
situaci by se každý druhý zachoval jinak.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Je vhodný čas pro vytrvalostní činnosti.
S trpělivostí dokončíte, co jste započali,
a uspějete v soutěživém kolektivu.



Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Společenská nálada vás večer táhne
mezi lidi. Nezáleží na tom, zda je znáte,
či nikoliv. Dnes se umíte bavit s každým.



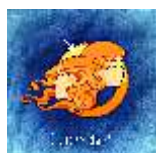
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Amorovy šípy vás zasáhnou přímo do
srdce. Dlouhodobě zadání budou
prožívat rozechvění jako na začátku.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Někdo z vašich známých se vám stále
více duševně přibližuje. Je otázkou, zda
vzklíčí přátelství, nebo láskyplný cit.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

I doma si s gusem z někoho vystřelíte.
Může jít i o docela drsné kanadské
žertíky, vždy v rámci dobrého vkusu.



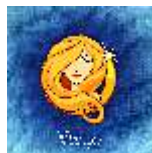
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Večeře u jednoho stolu umožní, abyste
si promluvili o všem, co vám leží na
srdci. Někdo si rád nechá poradit.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Můžete se spolehnout na své osobní
kouzlo, které vám bude všude otevírat
dveře. Pozornost okolí si získáte snadno.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Něco vás trápí, což se může odrazit na
vašem trávicím ústrojí. Budete se cítit
podle rčení, že vám něco leží v žaludku.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Partnera se dnes můžete něčím dotknout,
takže začne trucovat. Nezbude vám nic
jiného než přijít za ním s omluvou.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

V mezilidských vztazích bude všechno
plynout hladce a v poklidu. S kýmkoliv teď
budete schopní se přátelsky domluvit.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Nezapomeňte pravidelně doplňovat tekutiny.
Dehydratace by měla za následek
nepříjemné bolesti hlavy a nesoustředěnost.

O čem víme prd

Napsali **Jorge Cham** a **Daniel Whiteson**, přeložil **Jiří Petrů**, vydal **Práh** 2019.

Proč má vesmír maximální povolenou rychlost? Co (nebo kdo) útočí na zemi malinkatými superrychlými částicemi? Co je temná hmota a proč si nás nevšímá? Jestli si říkáte, že jsou to bláznivé otázky a že starosti autorů jsou vám opravdu, ale opravdu velmi vzdálené, tak sice na jednu stranu máte asi pravdu, ale na druhou stranu, jak víme, kdyby si občas nějaký člověk, a nejčastěji to bývá vědec nebo básník, tak kdyby si někdo občas nepoložil nesmyslnou otázku, tak bychom možná, s nadsázkou řečeno, ještě pořád lezli po stromech.

Lidské porozumění fyzickému světu má značné mezery. To koneckonců zažíváme právě teď v plné síle – stůněme, chudneme, ale pořád nevíme, kde či odkud se vlastně ten nový virus vzal. Ale zato už asi tušíme, že není poslední. Naše základní představy o fungování světa obsahují obří zející díry. Autor oblíbeného internetového komiksového seriálu PhD Comics Jorge Cham spojil síly s částicovým fyzikem Danielem Whitesonem, aby zmapovali všechno, co o našem vesmíru ještě nevíme. Pomocí osobitých infografik, ilustrací a zábavných názorných vysvětlení přinášejí nejlepší dostupné odpovědi na otázky, které vědce nepřestávají trápit. Bohatě ilustrovaný úvod do největších záhad ze světa fyziky zároveň objasňuje i různé zapeklitosti, o kterých už toho víme celkem dost, od kvarků přes gravitační vlny až po vybuchující černé díry. Cham a Whiteson vyváženým dávkováním humoru a informací ukazují, že vesmír je velké neprobádané území, které stále čeká na své objevitele.



Zdroj: <https://www.databazeknih.cz/knihy/o-cem-vime-prd-pruvodce-neznamym-vesmirem>

Pokud máte pocit, že ta knížka nebude úplně váš šálek čaje, zkuste si představit, jak moc byste s ní překvapili a třeba i potěšili svá školou povinná vnoučata či pravnoučata, zvláště v době koronavirového volna.

Mohla by vás zaujmout knížka s názvem **Tyll**. Rakousko-německý spisovatel **Daniel Kehlmann** si za hrdinu své románové fikce z časů třicetileté války zvolil oblíbenou postavu Tilla Eulenspiegla. Postavička šaška, poutníka, lidového žertěře je součástí slovesné i divadelní tradice zejména v Německu, ve Francii a v Belgii. Znají ho ale i ve Španělsku a také u nás vyšly Enšpíglovy příhody v různém zpracování. Eulenspiegel patří do stejného rodu jako Kašpárek, Hanswurst, ale třeba také doktor Faust. V lidových legendách ožívají tyto postavy často v časech neklidu, válek, morových ran. Daniel Kehlmann vybavil svého Tylla velkou dávkou zlomyslnosti až krutosti. Jeho hrdina nepřináší žádné útěšné poselství, naopak, nastavuje zrcadlo zlu, které se v něm násobí. Ale počtení je to hodně fascinující.

Knihla pochopitelně existuje i v elektronické verzi.

Přeložil **Michael Půček**, vydalo **Argo** 2019.

Zdroj: <https://www.databazeknih.cz/knihy/tyll>



Supraphon vydal jako **audioknihu** klasickou sbírku ruských pohádek **Krása nesmírná**.

Výbor ze sbírky ruských lidových pohádek, kultovní knihy mnoha generací, na kterou s láskou vzpomínají dospělí čtenáři a ke které přivádějí malé čtenáře znovu a znovu, vyšel ve známém **překladu Zdeňky Psůtkové**. Určitě všichni znají Babu Jagu, krásnou Vasilisu, Žabku carevnu, Kostěje nesmrtelného, Finistu jasného sokola, příběhy o chaloupce na kuřích nožkách, plotech a překážkách z lidských kostí, oknech osazených ostrými meči, pohádky často kruté, ale vždy nezapomenutelné a vtahující do fantazijního světa starých bájí.

Na výboru **Supraphonu** z roku 2013 je interpretují takoví mistři mluveného slova jako Jiří Adamíra, Vlasta Fabianová, Eduard Cupák či Miloš Nedbal. Nezbyvá než si povzdechnout, že stejně dostupné nejsou také Uralské báje Pavla Petroviče Bažova v nezapomenutelném překladu Olgy Maškové.

Na pulty doputovala pozoruhodná publikace **Dějiny české detektivky**, kterou vydala **Paseka**. Nejen fanoušci daného žánru by měli zpozornět.

„Nutno hledat pořád nové případy. To je imanentní kletba detektivek, jejich běs, utrpení i zánik. Neboť vězte, že už dodýchávají, na smrt uštvány touto šílenou honbou.“ Karel Čapek, který sám psaní detektivek zkoušel, tak výstižně popsal úděl těch, kteří se v průběhu dějin pokoušeli žánr rozvíjet, kultivovat či alespoň bizarně osvěžovat. A protože u nás ucelený přehled českého psaní kriminální prózy zatím chyběl – jak autoři antologie **Michal Jareš** a **Pavel Mandys** v úvodu píší – vzali to jako impuls k sepsání této knihy. Autoři se důkladně věnují vývoji detektivního žánru v české literatuře - a to od morytátů, cliftonek a nickcarterovek přes Karla Čapka a Emila Vachka až po Karla Michala, Josefa Škvoreckého, Hanu Proškovou či Evu Kačírkovou. Nechybí gotická krimi Miloše Urbana, děsivá próza Petra Stančíka ani historické detektivky Vlastimila Vondrušky.

Zabývají se vymezením pojmů a subžánrů (rozdíl mezi detektivkou a krimi), věnují se noirovým příběhům, zlodějským románům i české drsné škole. Citují z děl autorů i jejich recenzentů.

Zkrátka, čtení je to pro zkušené fandy detektivek, ale i pro fajnšmekry, kteří detektivku v literární hierarchii radí spíše k lehčímu zboží.

Zdroj: recenze Jany Podskalské v *Deníku*,

https://www.denik.cz/ostatni_kultura/loupeze-i-mordy-v-case-dejiny-literatury-ukrutne-20200218.html

A na závěr tip pro konzervativní milovníky historické beletrie - **Staré pověsti české - Alois Jirásek**, čte **Zdeněk Svěrák**, formát 2CD, mp3

Zdeněk Svěrák se vyznává v kratičkém úvodu z toho, že „asi nemá ten správný hlas na takové předčítání“, ale je-li tomu tak, potom jako velký mistr ze svého nedostatku učinil přednost. Od první věty chceme naslouchat tomuto zdánlivě nevzrušivému přednesu doplněnému tu a tam vhodnými předěly souboru Kvinterna.

Vydal **Radioservis**.

Zdroj: <https://search.seznam.cz/?q=radioservis+mluven%C3%A9+slovo>

4. 4. 1875 se v Praze uskutečnila premiéra **symfonické básně Vltava z cyklu Má vlast skladatele Bedřicha Smetany**. Popisuje tok nejdelší české řeky a má tyto části : Prameny Vltavy, Téma Vltavy, Lesní téma, Svatební scéna, Téma Vltavy, Svatojánské proudy, Vyšehrad a soutok s Labem u Mělníka – Vltava mizí v dálce. O nejznámějším hudebním motivu Vltavy se traduje, že byl převzat z české lidové písničky Kočka leze dírou. Jenže ve Švédsku, kde Bedřich Smetana část života žil, se říká, že tato melodie je transpozicí švédské lidové písničky. A pro zajímavost – také se uvádí, že v izraelské hymně Ha-Tikva od Samuela Cohena se objevuje právě motiv ze Smetanovy Vltavy. Tak či tak, symfonická báseň Vltava se hraje už 145 let.

5. 4. 1355 Karel IV. korunován v Římě císařem Říše římsko-německé.

Císařská korunovace Karla IV. v Římě patří k událostem, které nemálo ovlivnily dějiny českých zemí, i když to nebývá běžně připomínáno. Korunovační akt završil devítileté úsilí českého panovníka a jeho přátel a podporovatelů, neboť Karel měl také mnoho odpůrců, kteří se snažili jeho volbu a následnou korunovaci zmařit. Nicméně na Boží hod velikonoční 5. dubna 1355 vstoupil Karel se svou družinou do Říma a z rukou kardinála Pierra de Colombiers přijal císařskou korunu. Spolu s ním byla korunována i česká královna Anna Svidnická římskou císařovnou. Poprvé a naposledy v dějinách českého státu stanul potomek starobylé přemyslovské dynastie se souhlasem a podporou představitelů své rodné země i Svaté říše římské na nejvyšším a nejuctívanějším společenském postu. Přesto, že tento titul nebyl spojen s velkou mocí, znamenal pro českého panovníka v očích celé Evropy obrovskou prestiž a uznání jeho státnické, diplomatické a politické zdatnosti. Stalo se před 665 lety.

10. 4. 1970 se definitivně rozpadla jedna z nejslavnějších hudebních skupin 20. století, **The Beatles**. Toho dne oznámil Paul McCartney, že po dlouho trvajících neshodách opouští The Beatles z osobních a profesních důvodů. Všichni členové skupiny se vydali na sólovou dráhu.

10. 4. 1895 Václavské náměstí bylo trvale osvětleno elektrickým proudem.

Václavské náměstí je jedno z hlavních náměstí na Novém Městě v Praze. Od roku 1362 se zde konaly výroční trhy. Obchodovalo se s koňmi, se zbraněmi, s látkami i s obilím. Koncem 18. století zde stálo české vlastenecké a dřevěné divadlo Bouda. Náměstí samo však i v prvních desetiletích 19. století působilo poměrně venkovsky. Dlažba se na Václavském náměstí objevila až koncem 19. století. A 10. dubna 1895 bylo náměstí osvětleno elektrickým proudem. V těch letech také po náměstí začala jezdit elektrická dráha, tedy tramvaj. Elektrina tedy osvětluje Václavák již 125 let.

21. 4. - 24. 4. 1990 Československo poprvé v celé jeho historii navštívil římský papež Jan Pavel II.

25. 4. 1865 byla založena Pražská společnost pro paroplavbu na řece Vltavě.

Pražská paroplavební společnost (PPS) byla založena roku 1865 primátorem Františkem Dittrichem a je tak jednou z mála a nejdéle fungujících ryze českých společností. Její dva historické restaurační kolesové parníky, Vltava a Vyšehrad, byly roku 2013 prohlášeny za kulturní památky. Oba parníky jsou zrekonstruované a zcela funkční a slouží jako oblíbené místo firemních i soukromých akcí. Parník Vltava pluje na pravidelných linkách Prahou nebo na výletních plavbách na Slapy a Mělník. Slouží dobře ke spokojenosti Pražanů i návštěvníků metropole už 155 let.

25. 4. 1940 na Vltavě zaznamenán **velmi nízký stav vody**, po půldruhém století byly opět vidět pilíře někdejšího Juditina mostu a Čertovka úplně vyschla. To se stalo před 80 lety. Je možná jen otázkou krátkého času, kdy se tento stav zopakuje.

27. 4. 1850 byl vydán pražský obecní řád, k Praze připojil Židovské Město, které současně přejmenoval na Josefov.

Snahy o vytvoření Velké Prahy začaly už v polovině 19. století, ne-li ještě dříve. Rozšíření Prahy o předměstí (tehdy Karlín a Smíchov) bylo jako cíl stanoveno již v pražském obecním řádu z roku 1849. Obě obce však o připojení odmítly jednat. Vyšehrad požádal o připojení sám, nejprve však byl odmítnut. V tomto prvním období tak byl připojen pouze Josefov (1850). Další jednání probíhala postupně, ale to by bylo téma na samostatný článek. Před 170 lety byl ale učiněn první krok k vytvoření tzv. Velké Prahy, jak ji známe dnes.

Tento článek vznikl podle informací české wikipedie a dalších internetových zdrojů.